□□□□□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□

1. **□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□.

2. **3-6 □□□□□□□□ □□□□□□□□:**
- □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ · □□□□□□□ □□□□□: findahelpline.com

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□: _____ □
□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□□: _____
□□□□□ □□□□: _____

*□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□. □□□ □□□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□. □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□. □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

			□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□. **5**
□□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□□: □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□.	□□□□□□□□ □□□□□□□ (Rock bottom) - □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (manageable)	□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□: **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□) - □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□** 1. **□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. 2. **□□□□□ □□□□□□□□□□□:** □□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□. 3. **□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□. 4. **□□□□□ □□□□□□□□□□:**
□□□□□□□	□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□. (Nān ēlumpaṭi yē mūtikkoḷḷa paṭṭatēn eṉka) **□□□□□□□□□□□□□□□:** * □□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□? □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□□,	□□□□□ □□□□□□. □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□.

	[illegible]. * நீங்கள் மருத்துவரிடம், மானவ [illegible] [illegible] பராமரிப்பு வல்லுநர்களிடம் அல்லது தனித்துவமான ஆதரவு குழுக்களிடம் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	மற்றும் உங்கள் பின்னணியில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட [illegible] எதிர்கொள்ள ஒரு [illegible] உருவாக்குவோம். இது உங்களுக்கு தனிப்பட்ட மற்றும் [illegible] [illegible] வழங்கும், உங்கள் [illegible] [illegible], மற்றும் உங்கள் [illegible] [illegible]. **	
[illegible] [illegible] தரம் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] முக்கிய ஒரு காரணம் [illegible] [illegible] தரம் இதுவாகும். நீங்கள் உறங்கும்போது உங்கள் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] நியாபத்தப்படும், இது உங்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் திரச்சி [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: 1. **நியமித்த [illegible] [illegible]:** ஒவ்வொரு இரவும் ஒரு [illegible] [illegible] [illegible] உறவியாக இருக்க [illegible]. தூங்கும் [illegible] [illegible] நியமித்த ப	நல்ல பொறுப்புடன் இருக்க முடியாத [illegible] [illegible] என்றால், கவனமாக [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] வழங்கி, உங்கள் உடலும் மனதும் பொருந்தி இருக்க [illegible] முயற்சிக்கவும் . [illegible] [illegible] [illegible] குறிப்பிடும் உதவி [illegible] [illegible] இருந்தால், [illegible] பயன்படுத்துவதன் [illegible] [illegible] [illegible] முயற்சிக்கலாம். நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் பிரிவுகள் அல்லது நண்பர்கள், உங்கள் [illegible] [illegible] உதவினார்களாக இருப்பர்.	[illegible] [illegible] மற்றும் தூண்டல்	[illegible] [illegible] பரிசரிக்கப்பட்ட மூலம், உங்கள் [illegible] [illegible] கொள்ளும் மற்றும் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பயிற்சி.
அனுபவிக்கப்படும் ஆர◌்ய த் தீவிரத (சரியானது = [illegible])	நிராச்சயமானது (Niraasachayam aanaadu) (Note: This translation maintains the	[illegible] [illegible] இருந்தாலும், கட்டுவதற்கு முடியும் .	நிகழ்வானது அல்ல (rarely present)

	emotional register and cultural context, reflecting the direct but non-judgmental tone of the original.)		
□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ = □□□□□□□)	□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ (Nirandara mana, pokkiya mana)	□□□□□□□: □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.	□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□. "□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□" □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□,
□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□,
□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□
□□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□.

2. **□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□
□□□□□□□□□, □□□□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□
□□□□□, □□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□□
□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□.
3. **□□□□ □□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□:**
□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□ □□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.
4. **□□□□□□□
□□□□□□□□:** □□□□□
□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□ □

□□□□□□ 1: □□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

- **□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□.
- **DNA □□□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□□□□□ **DNA** □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□.
- **□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □

| □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ "□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□" **(Recovery Kernel)** □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ . □□□□□ □□□□□□ □, □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □

□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □.

□□□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □.

2. **□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□: * □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□.

**3. **□□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□; □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□.

□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □

□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □. □□□□ □□□□ □□□□□
# □□□□□□ 1: □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ (Recovery Kernel) □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ **## □□□□□□ □□□□□: 1. **□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□:** ** □□□□ □□□□□□ □□□□□ **15-30 □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. **2. **□□□□ □□□□□□ □**	□□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□							
□□□□□□ 2: □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□: □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□. **□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. **2. **□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□:** □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ -□□□□□, □□□□	□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□	3. **□□□	□□□□	□□□ □□□	□ □□□□□□□□□□ □□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□	
**## □□□□□□ 3: □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ (Recovery Kernel) □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□:**	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□ □□□□□□) □□□□□□□□□□ □□□□□□:**	□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ :** 1. **□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□; □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□. □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□

[illegible]	1. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]. 2. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible].	1. **[illegible] [illegible]:** [illegible], [illegible] [illegible]. 2. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible]. 3. **[illegible]**	[illegible] [illegible]; [illegible], [illegible] [illegible]. 2. **[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible]. 3. **[illegible] [illegible]:** Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com** 4. **[illegible] [illegible]:** [illegible]; [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]. [illegible], [illegible] [illegible]. **[illegible] [illegible]:** 1. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]	[illegible])** 1. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]. **[illegible] [illegible]:** 1. **[illegible] [illegible]:** [illegible], [illegible] [illegible]	[illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □. **1. □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□:** * * □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□. * □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □, □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□. 2. **□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□□	** 1. **□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□	□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□,** □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ . 3. **□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□□□ , □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□. 2. **□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□:** □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □

- B12 □
- □□□□□□□ (Mg) □
- □□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□ (Tyrosine - □□□□□□□□ □□□□□□) □
- □□□□□□□ _____

□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□: _____ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□: _____ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□: _____

□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□: _____

□□□□□□ 2: □□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□.

- **□□□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□? □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□.
- **□□□□□□□ □□□□□□□:** □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□

k' has been left as is since it's not a technical or safety-related term.)	□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□	□□□□□□□**: □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□.	□□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□. - **□□□□□□□ □□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□. - **□□□□□ □□□□□□□□□ □:** □□□	- □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ . - □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □. - □□:□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ . - □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□	. □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ . 2. **□□□□□□□ :** □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□
## □□□□□□ 5: □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ (Recovery Kernel) □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□,	□□□□□□□□□□ : □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□) - □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □:** - □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□. **□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □.	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□) - □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□**	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□) - □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□* * □□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, "Recovery Kernel" □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□. **□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□:** - □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□. - □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]. - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. 2. **[illegible] [illegible]:** - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible]: 1. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□:** □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□							
**## □□□□□□ 6: □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ **□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ (Recovery Kernel) □□□□□□ □ □□□□? ** □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□

□□□□

very Kernel) □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □, □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. **2. **□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□							
**# □□□□□□ 8: □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ **## □□□□□□ □□: - **□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□,	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□. **Recover y Kernel (□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□) ** 1. **□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□. **□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □

**□□□

□□□□

□□□□□ 3 - □□□□□□□□□□ □□□□□□□□

- **□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□.

- **□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□□, □□□□□□□□□, □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□) □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.

- **□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□ **(Next few weeks)** □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□	□□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□□ , □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□: - □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ - □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□,	□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □. □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □. □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□: 1. **□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□:** * □□□ □□□□□□□	□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ **(Anxiety)** □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□. □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□ , □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ . □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□

□ □□□□□□ □□□□□.	□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ , □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □.	□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□. **2. **□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□: - **□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□**: □□□□□□□ □□	**g" expands on the idea, emphasizing the strong emotional pull behind the craving. * **□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□** - "is a state" signifies that the feeling is persistent and overwhelming.	□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□. **2. **□□□□□□□ □:** □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□. **3. **□□□□:** * □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□. **4. **□□□□□□□ □:** □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□

## □□□□□□ 9: □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □ **□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□,	□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□) - □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ ** 1. **□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □:** - □□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □

[illegible]	[illegible]	1. **[illegible]:** [illegible]	**[illegible]:** 1. **[illegible]:** [illegible] 2. **[illegible]:** [illegible]	1. **[illegible]** [illegible] **[illegible]:** - [illegible] - [illegible] - [illegible] 2. **[illegible]:** - [illegible] - [illegible] - [illegible]	[illegible] [illegible]?** - [illegible] - [illegible] 2. **[illegible]:** - [illegible] - [illegible] - [illegible]	[illegible] **[illegible]:** 1. **[illegible]:** - [illegible] - [illegible] - [illegible] 2. **[illegible]:** - [illegible] - [illegible] - [illegible] 3. **[illegible]:** - [illegible] - [illegible]	[illegible] [illegible] 1. **[illegible]:** [illegible] 2. **[illegible]:** [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible]

- **□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□:** □□□□□ □□□□□ □□□□□							
**## □□□□□ 10: □□□□□ □□□ □□□□□ □□ (Recovery Kernel) □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ - **□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□.** □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□

□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□.							
## □□□□□□ 12: □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ **(Recovery Kernel)** □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□. □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□□ □	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□. □□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□)** □□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□. □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ 'Recovery Kernel' □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□) ** □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

□□□□

- B12 □
- □□□□□□□ (Mg) □
- □□□□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□ (Tyrosine - □□□□□□□ □□□□□□) □
- □□□□□□□ _____

□□□□□□□ □□□□□ 3-□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□: _____ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□: _____ □□□□□. □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□: _____ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□:

_____

□□□□□ 4 - □□□□□□□□□□□□□□□ + □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□

1. □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:

- □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□? □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□.
- □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□.
- □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ " □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □. □□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □.	□□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□. □□□□□□□: □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□. □□□□□□□□□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □.	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □: 1. **□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□. 2. **□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□:* * □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ (Anxiety) □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□. □□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□ , □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□

□□□□□
□□□□□□
□□□□□,
□□□□□:

**1.
**□□□
□□□
□□□□□□
□□
□□□□□□
□□□□□□
□□
□□□□□□
□□□□□□
□□□:**
*
□□□□□□
□
□□□□□□
□
□□□□□□
□□□□□,
□□□□□,
□□□□□□
□□,
□□□□□□
□□□
□□□□□□
□
□□□□□□
□□□□□□
□
□□□□□□
□
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□
□□□□□□
□
□□□□□□
□□□□□.

**2.
**□□□
□
□□□□□□
□□□□□
□□□□□□
□□□□□□
□□□:**
*
□□□□□□
□
□□□□□□
□□□□
□□□□□□
□□□□
□□□□□□
□□□□□

□□□□□□□□□
□□□□□□□.
□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□ □□□□□
□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□.

**3.
**□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□□□□□, □

□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□:**
*

**1.
**□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□:**
□□□□□
□□□□□□□□□
□□,
□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□□
□ □□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□. □□□□
□□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□,
□□□□□□□□

□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□?
-
□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□□□□□□:
□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□□□□□□.

□□□□□□ □□□□ □□□□□□							
**## □□□□□□ 13: □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □

□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□: **-** □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □. **-** □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □. **-** □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□ □	□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□. - □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□.	□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□	□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ . 2. **□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □	
## □□□□□□ 14: □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ - □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ (Recovery Kernel) □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

**[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Recovery Kernel) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. **[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:** - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

| □□□□

[illegible]: **1. [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□ 5 - □□□□□□□□□□□□□□□□ + □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□

1. □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:

- □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ **5-□□□** □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□.
- □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□.
- □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□.
- □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □.	□□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□. □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □

□□□□□
□□□□□□
□□□□□,
□□□□□:

**1.
□□□□
□□□□□
□□
□□□□□
□□□□□
□□
□□□□□
□□□□□
□□□□
□□□□□
□□□□□
□□**
□□□□□
□□□□□.
**2.
□□□□
□□□□
□□□□□
□□
□□□□□
□□
□□□□□
□□□□□
□
□□□□
□□□□□
□**
□□□□□
□□□□□
.
**3.
□□□□
□□□□□
□□
□□□□□
□
□□□□□
□□
□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□.*
*
**4.
□□□□
□□□□
□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□

:**
□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□
□□.
□□□□□□□□
□□,
□□□□□□□□
□□□
□□□□□□□,
□□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□
□ □□□□
□□□□□□□

□□□:
-
**□□□□□□□
□
□□□□□□□□
□**:
□□□□□□□□
, □□□□□□,
□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□
□
-
**□□□□□□
□□□□**:
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□
□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□

□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□.

**□□□□□□
□□□□□□□:*
*

**1.
□□□□□□□
□□
□□□□□□□:*
* □□□□□□
□□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□
□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□
□□□□□□□□
□,
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□

□ □□□□							
□□□□□□ 17: □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ **(Recovery Kernel) □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□

: * [illegible] [illegible] [illegible]

**□□□

**□□□

1. 회복 커널(Recovery Kernel)이란? 회복 커널, 즉 회복 핵심 유전자는 회복 과정에 가장 중요한 역할을 하는 유전자 그룹을 말합니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작부터 끝까지 모든 단계에 영향을 미치며, 회복 과정의 성공 여부를 결정하는 데 중요한 역할을 합니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 측면을 조절하는 데 관여하며, 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 기여합니다.	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다. **DRD2 (도파민 수용체 D2)**	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 2. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 3. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다.	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 2. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 3. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다.	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 2. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 3. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다.	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 2. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 3. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다.	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 2. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 3. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다.	회복 커널 유전자는 회복 과정의 다양한 단계에 관여하는 유전자들로 구성됩니다. 이 유전자들은 회복 과정의 시작, 진행, 그리고 완료 단계에 모두 영향을 미칩니다. 회복 커널 유전자는 회복 과정의 효율성과 속도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 2. **OPRM1 (오피오이드 수용체 뮤 1)** - 이 유전자는 오피오이드 수용체의 기능을 조절합니다. 오피오이드 수용체는 통증 조절, 보상 시스템, 그리고 중독 과정에 중요한 역할을 합니다. OPRM1 유전자의 변이는 오피오이드 중독의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 3. **COMT (카테콜-O-메틸트랜스퍼라제)** - 이 유전자는 도파민과 같은 신경전달물질의 분해를 조절합니다. COMT 유전자의 변이는 중독 행동과 관련이 있으며, 회복 과정에 영향을 미칠 수 있습니다.	

□□□□

**□□□

[illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

- **[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

| [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

## □□□□□□ 21:	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□□□: □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□

(Recovery Kernel)	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**	**Recovery Kernel (Recovery Kernel)**
1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-

- □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □. □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □? - □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □. □□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□	□□□□□						
**## □□□□□□ 22: □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□,	□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□: 1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□: ** □□□□□□□	□□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □, "Recovery Kernel" □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ - "Recovery Kernel".	□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□: 1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□: ** □□□□□□□	□□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□□□□□

(Recovery Kernel)

1.

*

*

**Recovery Kernel (□□□

□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□. * □□□□□ □□□□□ □ □□□□, □□□□□ □□, □□□□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □							
**## □□□□□ 23: □□□□□ □□□ □□□□□ □□ (Recovery Kernel) □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□

**□□□

□□□□

: This follows the provided approach by focusing on natural phrasing, cultural equivalence, and preserving the original content and structure.)	□□□□□□□□□□. **□□□□□□□□ □□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□:** □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□:** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □:** □□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ . **□□□□□□□:** 1. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. 2. **□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□:** - □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□	□□)** - □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□. **COMT (□□□□□□□□□		

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:

- □□□□□□□□□□□□ (Methylfolate) □
- B12 □
- □□□□□□□□□ (Mg) □
- □□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□ (Tyrosine - □□□□□□) □
- □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ _____

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□: _____ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□: _____ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□:

_____

□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□: _____

□□□□ □□□□□ 7 - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□:

1. **□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:**
   - □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□.

2. **□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□:**
   - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ "□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □. □□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□.	□□□□□□□: □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□. □□□□□□□: □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□□□: □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□.	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□: 1. **□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □. □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□. 2. **□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □:**	□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ (Anxiety) □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□. □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□ , □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □. □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□.	□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □

□□□□□□ .
□□□□□,
□□□□□:

1. **□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□.** □□□□□□ □ □□□□□□ □, □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□.

2. **□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ .** □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□

□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□.

□□□□□□□:

- **□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □:** □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ .
- **□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□ □□□□□□. **(Aadi samahalgu umavumavai vaazhiyaikkal unta.)**

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□.

(Ningal enna utaivitala, ellam aanai vaazhiyaikkal uthainavum, unga nilaigalil enna vishyangalai dhan dhan pakkirunangalaam.)

□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □.

* **□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ :** □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□

## 문제 25: 운영체제 커널 - 다음 중 운영체제의 핵심 부분은? **① 운영체제 중 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 부분을 무엇이라 하는가? ② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는? ③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?**	운영체제의 핵심 부분은 "Recovery Kernel"입니다. 이것은 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드됩니다. **① 운영체제 중 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 부분을 무엇이라 하는가?** 1. **운영체제 중 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 부분을 무엇이라 하는가?:** 운영체제의 핵심 부분은 "Recovery Kernel"입니다. 이것은 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드됩니다. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?** 2. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?:** 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는 이 부분이 시스템의 모든 기능을 관리하고 제어하는 중요한 역할을 하기 때문입니다. 이 부분이 손상되면 시스템은 더 이상 정상적으로 작동할 수 없습니다. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?** 3. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?:** 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은 시스템 콜(System Call)입니다. 시스템 콜은 사용자 프로그램이 운영체제의 서비스를 요청하는 방법입니다. 사용자 프로그램은 시스템 콜을 통해 운영체제에게 파일 입출력, 메모리 할당, 프로세스 생성 등의 작업을 요청합니다.	운영체제의 핵심 부분은 "Recovery Kernel"입니다. 이것은 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드됩니다. **① 운영체제 중 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 부분을 무엇이라 하는가?** **Recovery Kernel (복구 커널)** - 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 운영체제의 핵심 부분입니다. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?** **Recovery Kernel (복구 커널)** - 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는 이 부분이 시스템의 모든 기능을 관리하고 제어하는 중요한 역할을 하기 때문입니다. 이 부분이 손상되면 시스템은 더 이상 정상적으로 작동할 수 없습니다. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?** **Naloxone (날록손)** - 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은 시스템 콜(System Call)입니다. 시스템 콜은 사용자 프로그램이 운영체제의 서비스를 요청하는 방법입니다. 사용자 프로그램은 시스템 콜을 통해 운영체제에게 파일 입출력, 메모리 할당, 프로세스 생성 등의 작업을 요청합니다.	운영체제의 핵심 부분은 "Recovery Kernel"입니다. 이것은 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드됩니다. **① 운영체제 중 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 부분을 무엇이라 하는가?** **Recovery Kernel (복구 커널)** - 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 운영체제의 핵심 부분입니다. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?** 1. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?:** - 이 부분이 손상되면 시스템의 모든 기능을 관리하고 제어하는 중요한 역할을 하기 때문입니다. 이 부분이 손상되면 시스템은 더 이상 정상적으로 작동할 수 없습니다. - 이 부분이 손상되면, 시스템의 모든 기능을 관리하고 제어하는 중요한 역할을 하기 때문입니다. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?** 2. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?:** - 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은 시스템 콜(System Call)입니다. - 시스템 콜은 사용자 프로그램이 운영체제의 서비스를 요청하는 방법입니다. 사용자 프로그램은 시스템 콜을 통해 운영체제에게 파일 입출력, 메모리 할당, 프로세스 생성 등의 작업을 요청합니다. -	운영체제의 핵심 부분은 "Recovery Kernel"입니다. 이것은 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드됩니다. **① 운영체제 중 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 부분을 무엇이라 하는가?** **Recovery Kernel (복구 커널)** - 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 운영체제의 핵심 부분입니다. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?** 1. **② 이 부분이 손상되면 시스템 전체가 작동하지 않는 이유는?:** 이 부분이 손상되면 시스템의 모든 기능을 관리하고 제어하는 중요한 역할을 하기 때문입니다. 이 부분이 손상되면 시스템은 더 이상 정상적으로 작동할 수 없습니다. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?** 2. **③ 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은?:** 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은 시스템 콜(System Call)입니다. 시스템 콜은 사용자 프로그램이 운영체제의 서비스를 요청하는 방법입니다. 사용자 프로그램은 시스템 콜을 통해 운영체제에게 파일 입출력, 메모리 할당, 프로세스 생성 등의 작업을 요청합니다. **Recovery Kernel (복구 커널)** - 항상 메모리에 상주하며, 시스템 부팅 시 가장 먼저 로드되는 운영체제의 핵심 부분입니다. **Naloxone (날록손)** - 사용자 프로그램과 이 부분 사이의 통신 방법은 시스템 콜(System Call)입니다. 시스템 콜은 사용자 프로그램이 운영체제의 서비스를 요청하는 방법입니다. 사용자 프로그램은 시스템 콜을 통해 운영체제에게 파일 입출력, 메모리 할당, 프로세스 생성 등의 작업을 요청합니다.

* □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□? * □□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□? * □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□? * □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□	□□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □	□□□□□□□□□□ □□ □		□□□□□□□□	
## □□□□□□ 26: □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ **(Recovery Kernel) □□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □.

□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □ □□□□□ □□□□. □□□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□. **□□□□□ □□□□□ □□□□□ □

□□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□. **2. **□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □							
# □□□□□□ 27 □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□. □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ (Recovery Kernel)** □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□. **□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□:** 1. **□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□. - **□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

(□□□□□□ □□□□□ □ 28) □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ ? (Translation: What do you plan to do next week? (Opportunity 28))	□ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□. **□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□:** 1. **□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ :** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□. 2. **□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□. 3. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□**	□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□. **□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□

					□□□□□□□□□□ :** □□□□		

□□□□□□□□ □□□□□□ 7 □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□:
- □□□□□□□□□□□□□ (Methylfolate) □
- B12 □
- □□□□□□□□ (Mg) □
- □□□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□□ (Tyrosine - □□□□□□□) □
- □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ 7 □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□: _____ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□: _____ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□:

_____

□□□□□□□□□ □□□□□□□□: _____

(Note: The provided text is a placeholder. Since no specific content is given to translate, the above is a direct translation of "Month 7 Biggest win this month" into Tamil, maintaining the structure as requested.)

□□□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□ 8: □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□:

□□□□□□□

□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□:*

* □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□

□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ . 2. **□□□□□□□:** □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □. **□□□□□□□□□□ □□□□□:** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□

1. **[illegible]:** - [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□

	□□□□

□□□

□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□. - □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □							

□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□?

- □□□□□□□□□□□□□□ (Methylfolate) □
- B12 □
- □□□□□□□□□□ (Mg) □
- □□□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□□ (Tyrosine, □□□□□□□□□□□□□□□□□□) □
- □□□□□□□□ □□□□□? _____

□□□□□ 8 □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□: _____ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□: _____ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□

[illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

□:**

1. **□□□□ □□□□□ □□□□□□ :**
□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ , □□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□.
2. **□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □:**
□□□□□□ □ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ . □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□,

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□:

- **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ :**
□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ .
3. □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□

# □□□□□ 33 **(□□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□**	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□. □□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

□□ □□□□□□ □□□□□, □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□.)	□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □. **□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□:** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ :** □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ . 2. **□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ :** □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. 3. **□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ . □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ : 1. **□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□**: □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. □□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ , □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□

□ □□□ □□□□□ □□□□□□. □□□□□□, □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□.)	□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□	□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□. **□□□□□□□□ □□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □:** □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

(Recovery Kernel)

1.

(Recovery Kernel)

**Recovery Kernel (

**Recovery Kernel (

**Recovery Kernel (

**□□□

	□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□ **10 -** □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□:

1. **□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□:
- □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□.
- □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□.

2. **□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:
- □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□, □□□□

□□□□□□ □□□□□□□: □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □

□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ **
□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□

□□							
□□□□ □□□□□□ □□□ 37-□□ □□□□□	□□□□□□□□□□□□: □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□. **□□□□□□□□:** - **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□. - **□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□:** □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. - **□□□□□ □□□□□□:** □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□

	□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□.	□□ □□□□□□□□□□□ □□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□	□□□□□□	□□□□□□□:** □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□	□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□, □□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□	
□□□□ □□□□ 38 (Week 38)	□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□. **□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ :** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ :** □□□□□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□; □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. **Naloxone (□□□□□ □□□□□□□□)** - □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. □□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □

	, □□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. **2. **□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□	□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□. 3. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □:** □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□:** □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□	2. **□□□□□□□□ □ □□□□□□:** - □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□. 3. **□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□

□□□

□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. - **□□□□ □□□□□□ □:** □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□							

□□□□□□□ 10 □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□:

- □□□□□□□□□□□□□□ (Methylfolate) □
- B12 □
- □□□□□□□□ (Mg) □
- □□□□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□ (Tyrosine - □□□□□□) □
- □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ _____

□□□□ 10 □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□: _____ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□: _____ □□□□□□ □□□□□ (□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□) □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□: _____

□□□□□□□ 10-□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□:

_____

[illegible] 11 - [illegible]

[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □□□□□□ □□□□□.
**
2. **□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □, □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□.**
*
3. **□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□.**
**
4. **□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ **(bedding) □□**

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□?

3. **□□□□□□□ □□□□□□□□:**
**
□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□

□□□□□ 41	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□.	□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□: □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □, "Recovery Kernel" □□□□□	□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□: □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□)** - □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□. □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□. **Naloxone (□□□□□□□□□)** - □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□) - □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□** □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □

□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□

□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□. **2.** □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□**,** □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□							
# □□□□□□ 43: □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ **(Recovery Kernel) □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□□) - □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□□:**	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□) - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□□**	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □. **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□) - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

##	-	:**					
**1.							

□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□. **2. **□□□□□□:** □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□							
□□□□ **44**	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□. **Recover y Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□. **Recover y Kernel (□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□)** 1. **□□□□□□□□□□ □□:**	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□. **Recover y Kernel - □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□** 1. **□□□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

	□. □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. **□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□:** 1. **	□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□

□□□□□□ 12 - □□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□: □□□□□□□

□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ "□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□.

□□□□□□ "□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ : □□□□□□ □ □□□□□□ , □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ . □□□□□□ □ □□□□□□ □□, □□□□□, □□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□. 3. **□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□	□□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□. 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□	□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □? 2. **□□□□□□□ □□**: □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□	2. **□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ :** □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□ □□
# □□□□□ 45 (□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□□□ □□□□□□.	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

**□□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□

46: □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ (Recovery Kernel) □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ **□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□

□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □. **□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□:** **1. **□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□:** ** □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □	□:** □					□□□ □□□	
□□□□□ 47	□□□□□□□□□□□□ : □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□. □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□.	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □.	□□□□□□□□□□□□ : □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □.	□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□: 1. **□□□□□□□□□ □□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ : □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□

	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. **□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□: ** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ :** □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□□□□ , □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ . 2. **□□□□□□□□ □□□□:** □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ , □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ . 3. **□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □:** □	**Recover y Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□. **□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□: ** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□:** □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□	**Recover y Kernel (□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□)** □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □, □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. **□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□. □□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □.	□□. **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□:** □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□. 2. **□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ :** □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ . □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□. **Recover y Kernel (□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□□□) ** - □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. **Naloxon e (□□□□□ □□□□□)** - □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □, □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□. **COMT (□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□)** - □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□. **DRD2 (□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □)** - □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□. **MTHFR (□□□□	□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. **Recover y Kernel (□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□□□) ** - □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □

- □□□□□□□ (Theanine) □
- □□□□□□□ (Tyrosine - □□□□□□) □
- □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ _____

□□□□□ 12 □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□: _____ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□: _____ □□□□□□□ □□□□□□□□□□

[illegible]:

[illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible].

[illegible]:
- [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible], [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

| [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□: 1. **□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. 2. **□□□□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □	□□□□□□□□□□□□□. □□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□. **□□□□□ □□□□□□□□□□□□□:** - □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□□□ □ - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □ **□□□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□:** □□	 □□□□□□□ "Recovery Kernel" □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□: **□□□□□□□□□ □□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□. 2. **□□□□□□□□□□□□□ □:** □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□. 3. **□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□□□□. □□□□□□□ "Recovery Kernel" □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □. **□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□:** * **□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ , □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□** - □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

	Kernel" □□□□

	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□. 3. **□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□:** □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ , □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□.	□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□. **□□□□□ □□□□□□□□□□□:** - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□. - □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□. - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □	
□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□.	□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□. **Recuperatio n Kernel (□□□□□□□ □□□□□□□) - □□□□□ □□□□□** 1. **□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□. **□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ (Recovery Kernel) □□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□**: □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□.	□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ (Recovery Kernel) □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□.	

□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. - **□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□□□

	□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□. 2. **□□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□	* **□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□. 2. **□□□□□□□□□□	
□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□. □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□.	□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□. **□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ (Recovery Kernel) □□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□**: □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □. 2. **□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □**: □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. **□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □:** 1. **□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□. □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□. 2. **□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□ □□, 15 □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□□□ "Recovery Kernel" □□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□. □□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□. **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□):** □□□□□	

	□□□□

	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□	□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□	□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□. 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ (□□□	
B12 (□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□)	□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ (Recovery Kernel) □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

			உங்கள்	

இந்த ஆண்டு பிரதான மாற்றம் என்ன?

புனர்வாழ்க்கை கீரல்: சமூக ஆதரவு மூலம் புனர்வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துவதற்கான ஒரு முறை

அடிப்படை தொடர்பு:

1. **நீங்கள் என்ன விரும்புகிறீர்களா?**: உங்கள் புனர்வாழ்க்கையின் தேவைகளை, நிலைமைகளை, மற்றும் எந்த ஆதரவுகள் உங்களுக்கு தேவைப்படுகின்றன என்பதை உள்ளிட்டு , ஒரு விசாரணை முடியும்.
2. **ஆதரவு தேடு**: உங்கள் புனர்வாழ்க்கையில் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் விசயங்களுக்கான ஆதரவு தேடுங்கள். நண்பர்கள், பிரியப்பட்ட ஒருவர், மனிதஓட்டம் அல்லது சமூக உறவினர் ஆகியோர் உதவியாக இருக்

புனர்வாழ்க்கை கீரல்: சமூக ஆதரவு மூலம் புனர்வாழ்க்கையை தொடங்குவதின் ஒரு புறந்த வழி

அடிப்படை கட்டமைப்பு

1. **உறுதியான முன்னெடுப்பு:** புனர்வாழ்க்கையின் தொடர்ந்த பயணத்திற்கு தேவையான உறுதியை வழங்குவதற்காக, உங்கள் சமூக ஆதரவு நடவடிக்கைகளை திட்டமிடுங்கள். இது உங்கள் வாழ்க்கையின் அடிப்படையில் மூல காரணங்களை எடுத்துக்கொள்ளும், புனர்வாழ்க்கையின் தேவையான பிரச்சினைகளை கண்டறியும்.

2. **ஆதரவு தொடர்பு:** உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஆதரவு நினைவுகளை, குடும்பத்தை, நண்பர்களை மற

நான் இப்போது எடுக்கிற சூழல்கள் என்னவையாக இருக்கின்றன (அவற்றை என்று எடுக்கும் காரணங்கள்):

1. **விடாமின் B12**: இது என் செய்துகொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துகிறது, குறிப்பாக நச்சுக்களை எதிர்கொள்ளும் என் வலிமையை.
2. **ஓமிகா (Omega-3)**: இது என் காப்பாற்றலை மேம்படுத்துகிறது, குறிப்பாக தூய்மையான பாதுகாப்பு நிறுவனங்களை ஆராய்ந்து.
3. **விட்டாமின் C**: இது என் கொந்தளிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு அறையை உயர்த்துகிறது, குறிப்பாக வெளியே வரும் வைராஸ்களின் எதிரொரு படி.
4. **ஜின் (Zinc)**: இது என் செய்துகொ

புனர்வாழ்க்கை கீரல்: சமூக ஆதரவு மூலம் புனர்வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துவதற்கான ஒரு முறை

அடிப்படை தொடர்பு:

1. **நீங்கள் என்ன விரும்புகிறீர்களா?**: உங்கள் புனர்வாழ்க்கையின் தேவைகளை, நிலைமைகளை, மற்றும் எந்த ஆதரவுகள் உங்களுக்கு தேவைப்படுகின்றன என்பதை உள்ளிட்டு , ஒரு புனர்வாழ்க்கை திட்டத்தை மூலம் வழங்குங்கள்.

2. **ஆதரவு கண்டுபிடிப்பு**: உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள வேலைவாய்ப்புகளை, ஆற்றல் மற்றும் பணிகளை கண்டுபிடித்து, உங்கள் புனர்வாழ்க்கையிற்கு ஆதரவாக இருக்கும் முதலீ

கொடுக்கப்பட்ட முறையில் இரண்டாம் ஆண்டு (Year 2)

உள்ளீட்டு:

1. **வழிகாட்டிகள் மற்றும் பயிற்சி:**
    * குறிப்பிட்ட துறைகளில் (உதாரணமாக, மன ஆரோக்கியம், நச்சு பொருட்கள் அபிவிருத்தி, தீர்வு காண்டம்) மேலும் பயிற்சி மற்றும் வழிகாட்டுதல்களை அதிகரிப்பதற்கு கவனம் செலுத்துங்கள்.
    * பயனாளர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் வகையில் , குறிப்பிட்ட பயிற்சி மற்றும் கருத்துக்களை அவர்களுடன் ஒத்திசைவாக வழங்குங்கள்.

2. **ஆராய்ச்சி மற்றும் திறன்:**
    * பயனாளர்களின் வலியுறுதியை மேம்பட

புனர்வாழ்க்கை கீரல்: சமூக ஆதரவு மூலம் புனர்வாழ்க்கையை தொடங்கும்

அடிப்படை கட்டமைப்பு

1. **[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Recovery)

[illegible] [illegible]:

1. **[illegible] [illegible] [illegible],** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

2. **[illegible] [illegible],** [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

3. **[illegible] [illegible] [illegible],** [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□□□□□, □□□

□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□:

□□□□□□□□ □□□□□: _____

(Note: Since you've provided a placeholder, I'm not translating it with specific content. The above translation simply shows the expected format for replacing the placeholder with the actual Kernel Code in Tamil.)
□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□, "□□□□□□□ □□□□□□□□" □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□.

□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□.
MTHFR: □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□
(Mithula Thyras Kampur)

COMT: □□□□□□□ (Komt)
CYP2D6: □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ (□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□) □□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□. □□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□.

□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ (Recovery Kernel)

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□:

1. **□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□.

2. **□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□, □□□□□□□□ □

□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:

_____

□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□. □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□.

1. □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□.
- □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] (Recovery Kernel)

[illegible]:

1. **[illegible] [illegible]:**
- [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

2. **[illegible] [illegible]:**
- [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

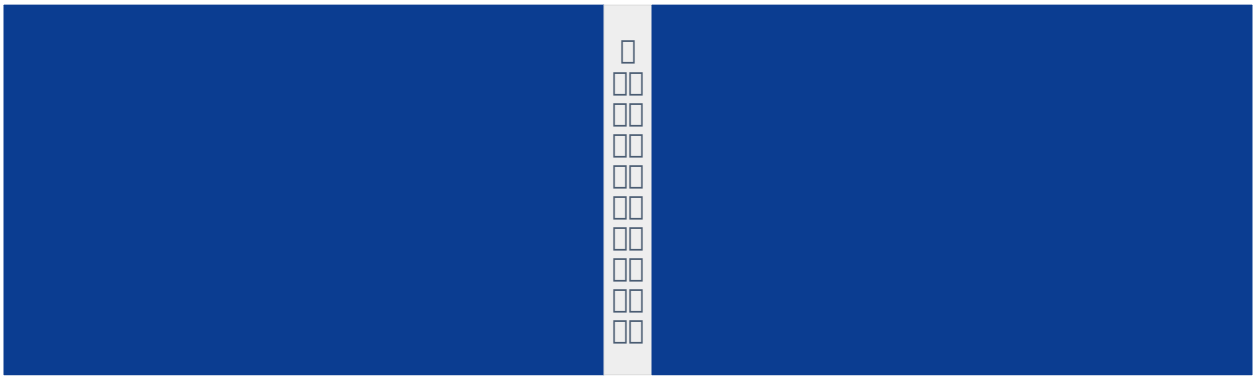
3. **[illegible] [illegible]:**
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible].

[illegible]: _____

[illegible]: **findahelpline.com**

[illegible]: **findahelpline.com**

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [



[illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible]
· CC0 [illegible]